

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад» д.Пустомержа  
\_\_\_\_\_ О.С.Силантьева  
« 24 » августа 2023г.

**Режим дня для дошкольников  
Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад»  
д.Пустомержа  
(с 10,5 часовым пребыванием)  
(холодный и теплый период)**

## **РЕЖИМ ДНЯ**

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Основным

принципом правильного построения режима является его соответствие

возрастным

психофизиологическим особенностям детей.

В ДОУ разработаны режимы дня для каждой возрастной группы.

**Режим дня для дошкольников  
группа «Земляничка»  
(от 0 до 3 лет).**

<b>Холодный период года</b>	
<b>Деятельность</b>	<b>Время</b>
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	<b>7.30 – 8.00</b>
Утренняя гимнастика	<b>8.00 – 8.05</b>
Гигиенические процедуры.	<b>8.05 – 8.15</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.15 - 8.40</b>
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	<b>8.40 – 9.00</b>
НОД по подгруппам: 1 подгруппа 2 подгруппа	<b>9.00-9.10</b> <b>9.20-9.30</b>
Свободная деятельность	<b>9.30-10.00</b>
2 завтрак	<b>10.00-10.15</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	<b>10.15 – 11.00</b>
Возвращение с прогулки	<b>11.00. – 11.30</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>11.40-12.00</b>
Подготовка ко сну, дневной сон	<b>12.00 – 15.00</b>
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	<b>15.00 – 15.20</b>
Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам: 1 подгруппа 2 подгруппа	<b>15.20 – 15.30</b> <b>15.30 – 15.40</b>
Самостоятельная деятельность	<b>15.40 – 16.10</b>
Подготовка к ужину, ужин	<b>16.10 – 16.40</b>
Подготовка к прогулке	<b>16.40-17.00</b>
Прогулка, уход домой	<b>17.00 – 18.00</b>



**Режим дня для дошкольников**  
**Группа «Ромашка»**  
**(от 3 до 5 лет).**

<b>Холодный период года</b>	
<b>Деятельность</b>	<b>Время</b>
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая Деятельность	<b>7.30 – 8.10</b>
Утренняя гимнастика	<b>8.20 – 8.30</b>
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30 – 8.55</b>
Игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	<b>8.55 – 9.00</b>
Непосредственно образовательная деятельность: 1 2 3 9.00 – 9.25 9.35 – 9.55 10.15 – 10.35	<b>9.00 – 10.50</b>
2 завтрак	<b>10.00 – 10.15</b>
Подготовка к прогулке	<b>10.50 – 11.00</b>
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	<b>11.00 – 12.30</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.30 – 13.10</b>
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры,	<b>13.10 – 15.00</b>
Самостоятельная деятельность	<b>15.00 -16.30</b>
Подготовка к ужину, ужин	<b>16.30 – 17.00</b>
Подготовка к прогулке	<b>17.00 - 17.05</b>

**Режим дня для дошкольников**  
**Группа «Колобок»**  
**(от 5 до 7 лет).**

<b>Холодный период года</b>	
<b>Деятельность</b>	<b>Время</b>
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая Деятельность	<b>7.30 – 8.10</b>
Утренняя гимнастика	<b>8.30 – 8.40</b>
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.40 – 8.55</b>
Игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	<b>8.55 – 9.00</b>
Непосредственно образовательная деятельность: 1 2 3 9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50	<b>9.00 – 10.50</b>
2 завтрак	<b>10.00 – 10.20</b>
Подготовка к прогулке	<b>10.50 – 11.00</b>
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	<b>11.00 – 12.40</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.40 – 13.10</b>
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры,	<b>13.10 – 15.00</b>
Самостоятельная деятельность	<b>15.00 -16.30</b>
Подготовка к ужину, ужин	<b>16.30 – 17.00</b>
Подготовка к прогулке	<b>17.00 - 17.05</b>

**Режим дня для дошкольников  
группа «Земляничка»  
(от 0 до 3 лет).**

<b>Теплый период года</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	<b>7.30 – 8.00</b>
Самостоятельная игровая деятельность	<b>8.00 - 20</b>
Гигиенические процедуры.	<b>8.20 – 8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30 – 9.00</b>
Игры, самостоятельная деятельность	<b>9.00 – 9.30</b>
Подготовка к прогулке	<b>9.30 – 10.00</b>
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	<b>10.00 – 11.50</b>
Возвращение с прогулки	<b>11.50 – 12.00</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00 – 12.40</b>
Подготовка ко сну, дневной сон	<b>12.40 – 15.20</b>
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	<b>15.20 – 15.30</b>
Самостоятельная игровая деятельность	<b>15.30 – 16.05</b>
Подготовка к ужину, ужин	<b>16.15 – 16.45</b>
Подготовка к прогулке	<b>16.45 -16.50</b>
Прогулка, уход домой	<b>16.50 – 18.00</b>



**Режим дня для дошкольников  
группа «Ромашка»  
(от 3 до 5 лет).**

<b>Теплый период года</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	<b>7.30 – 8.20</b>
Утренняя гимнастика	<b>8.20 – 8.30</b>
Гигиенические процедуры.	<b>8.30 – 8.40</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.40 – 9.00</b>
Игры, самостоятельная деятельность	<b>9.00 – 10.00</b>
2 завтрак	<b>10.00 – 10.15</b>
Подготовка к прогулке	<b>10.15 – 10.35</b>
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	<b>10.35 – 12.40</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.40 – 13.05</b>
Подготовка ко сну, дневной сон	<b>13.05 – 15.20</b>
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	<b>15.20 – 15.30</b>
Самостоятельная игровая деятельность	<b>15.30 – 16.30</b>
Подготовка к ужину, ужин	<b>16.30 – 16.50</b>
Подготовка к прогулке	<b>16.50 -16.00</b>
Прогулка, уход домой	<b>16.00 – 18.00</b>

**Режим дня для дошкольников  
группа «Колобок»  
(от 5 до 7 лет).**

<b>Теплый период года</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	<b>7.30 – 8.00</b>
Утренняя гимнастика	<b>8.20 -- 8.30</b>
Гигиенические процедуры.	<b>8.30 – 8.45</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.45 – 9.00</b>
Игры, самостоятельная деятельность	<b>9.00 – 10.00</b>
2 завтрак	<b>10.00 – 10.15</b>
Подготовка к прогулке	<b>10.15 – 10.30</b>
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	<b>10.30 – 12.45</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.45 – 13.05</b>
Подготовка ко сну, дневной сон	<b>13.05 – 15.20</b>
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	<b>15.20 – 15.30</b>
Самостоятельная игровая деятельность	<b>15.30 – 16.30</b>
Подготовка к ужину, ужин	<b>16.30 – 16.50</b>
Подготовка к прогулке	<b>16.50 -16.00</b>
Прогулка, уход домой	<b>16.00 – 18.00</b>



